

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinė mokykla
(iki mokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos
įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo
paslaugos) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas
Nuo 9 iki 14val.

2023

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė



1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	491/81	200	36,38	2,14	31,43	285,47
Grietinė 30%		50	1,20	15	1,55	146,5
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės			1,46	0,366	28,182	118,34
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Iš viso:			39,04	17,506	61,162	550,31

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	1,93	1,53	8	63,47
Natūralus kiaulienos kotletas	656/81	100	21,353	24,497	0,262	307,85
Avižinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	3,312	1,608	16,8	92,52
Šviežių kopūstų salotos su žirneliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2 - 1/19A 81/81	100	1,138	9,712	4,386	108,502
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2- 3/63A Kalk.	100	0,971	9,764	10,028	131,875
Vaisiai	912/81	-	0,98	0,42	13,16	53,20
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Traputis	001		8,8	1	76,7	354
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas	447/82	20	0,35	9,476	0,433	85,452
Iš viso:			39,474	61,007	142,579	1268,169

*-Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje.



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Varškė 9%		150	24	13,5	5,25	240
Grietinė 30%		50	120	15	1,55	146,5
Bandelė su dešrelė	1104/81	75	7,62	11,865	20,025	27,305
Kefyras		200	6,6	6,4	9	122
Vaisiai			0,648	0,1	12,47	52,38
Iš viso:			40,068	46,865	48,295	588,185

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	177/81	100	0,9	4,25	9,3	78,85
Grietinė 30 %		10	0,24	3	0,310	29,3
Žemaičių blynai su jautiena	268/83	200	16,80	34,33	48,57	546,68
Grietinės (30%) ir sviesto (82%) padažas		50	0,927	23,562	1,082	219,905
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81		3,3	0,825	63,53/ 275g. Bananai	266,75
Bandelė	Kalk.	60	8,6	3,6	48,0	262
Jogurtas	Kalk.	125	3,2	2,9	5,3	252
Iš viso:			22,167	65,967	137,792	1225,485

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje.



TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktore

Minolė Petronytė-Kairienė

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	499/81	200	42,74	9,06	32,84	380,72
Džemas vyšnių	Kalk.	23	-	-	17,75	71,25
Kefyras	Kalk.	159	6,6	6,4	9	122
Grietinė 30%	Kalk.	50	120	15	1,55	146,5
Iš viso:			169,34	30,46	61,14	720,47

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su kiaulienos mėsa (augalinis, tausojantis)	203/81	200/15	3,632	7,985	9,633	120,73
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,465	43,935
Vištienos kotletas, maltinis	732/81	120	22,8	16,8	10,512	286,608
Biri ryžių košė be sviesto (augalinis)	741/81	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų, salierų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	59/13 Kalk.	59	0,52	4,78	4,88	7,043
Burokėlių su sūriu salotos	93/81	100	4,707	14,32	8,694	179,604
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81					
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Batonėlis	Kalk.	20	1,4	2,4	13	348
Iš viso:			36,339	53,815	96,344	1215,51

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	200	30	16,875	6,5625	300
Džemas juodųjų serbentų	Kalk.	47				
Batonėlis	Kalk.	20	1,4	2,4	13	83
Vanduo	Kalk.	200				
Iš viso:			31,4	19,275	19,5625	383

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/29-AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/81	50	0,927	23,562	1,082	219,905
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,310	29,3
Kepti su garais vištienos kukulaičiai su morkomis (tausojantis)	10-3/61T	100	20,236	3,906	1,275	121,109
Perlinių kruopų košė (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,97	2,52	23,43	128,28
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	76	0,156	4,101	2,88	87,911
Šviežių kopūstų salotos su alyvuogiu aliejumi	81/81	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys		200	-	-	20	84
Vaisiai	912/81		2,905	1,245	39,01	157,7
Traputis	001	130	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			41,272	54,546	191,573	1446,507

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



I savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9%	007	100	16	9	3,5	160
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,31	29,3
Džemas vyšnių	Kalk.	50	-	-	35,5	142,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	0,01
Traputis	001	100	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			25,04	13	122,31	685,81

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	208/81	100	2,05	2,3	16,25	94
Grietinė 30%		10	0,24	3	0,310	29,3
Keptos jūros lydekos filės maltinis	541/81	100	17,04	7,77	7,35	167,49
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,94	19,849	0,896	185,924
Virtos bulvės (augalinis tausojantis)	753/81	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Sultys	018	200	-	-	20	84
Marinuotų agurkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi	Kalk.	100	1,94	5,233	4,708	114,77
Keksiukai	Kalk.	50				
Vaisiai	912/81					
Iš viso:			25,724	45,323	74,025	852,117

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške	289/83	200	19,01	23,94	74,12	590,89
Grietinė 30%	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Džemas aviečių	Kalk.	50	-	-	35,5	142,5
Keksiukas	Kalk.	50				
Iš viso:			20,21	38,94	111,17	879,89

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Grietinė 30%	007	5	0,3	3	0,31	29,6
Grikių kruopų košė (tausojantis)	Kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Pakėpinta kiauliena (tausojantis) su svogūnais	599/81	150/20	29,58	31,46	10,90	444,14
Sultys	018	200	-	-	20	84
Žirnelių salotos su marinuotais agurkais ir alyvuogių aliejumi (tausojantis)	Kalk.	100	1,94	5,233	4,708	114,78
Morkų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A	100	4,728	11,224	9,23	156,848
Bandelė	Kalk.	50				
Iš viso:			43,178	58,957	85,128	1087,868

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės	Kalk.	120	8,28	23,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/81	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Vaisiai	17-1/2	200				
Arbata	56/81	100		50		
Marinuotų agurkų salotos	Kalk.	80				442
Sausainiai picos skonio						
Iš viso:			11,2	76,835	30,24	929,19

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,83	1,23	10,733	65,367
Grietinė (30%)	007	10	0,24	3	0,31	29,1
Kiaulienos, jaustienos maltinis	659/81	100	23,36	17,42	7,84	283,9
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Bandelė su dešrelė	1104/81	1/75	7,62	11,865	20,025	217,305
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Marinuoti burokėliai	Kalk.	100	1,6	0,1	12,09	51,52
Raugintų kopūstų ir morkų salotos ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)						
Vaisiai	Kalk.	100	0,62	6,99	7,855	96,749
Granatų sultys	018	200	0,4	0	12,5	42
Sūrio lazdelės PIK NIK	Kalk.	20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			44,43	68,465	88,133	1134,081

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė su grietine	007	200/50	33,2	33	8,55	466,50
Bandelė	Kalk.	20				
Vaisiai						
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Iš viso:			33,2	33	8,55	466,5

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	197/81	150	1,92	4,56	11,4	94,38
Grietinė (30%)	007	15	0,360	4,5	0,465	43,935
Ryžių plovos su vištienos filė (tausojantis)	706/81	100/200	51,67	17,63	57,29	530
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	100	-	50	-	442
Morkų salotos	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Sultys	018	200	-	-	20	84
Vaisiai			-	-		
Bandelė su dešrelė	1104/81	1/175	7,62	11,865	20,025	217,305
Iš viso:			62,708	98,267	113,566	1521,122

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu	15/13	300	23,9	22,31	79,74	624,75
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	447/83	50	0,8	23,66	1,01	219,42
Vaisiai						
Arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė su dešrelė	1104/81	2/75	15,24	23,726	40,05	434,61
Iš viso:			39,94	69,696	120,8	1278,78

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis tausojantis)	1-3/25AT	150				
Grietinė 30%	007	15	3,1	3,47	24,34	141
Vištienos kepsnys su sūrių	721/81	100/20	0,36	4,5	0,465	43,935
Virtos griekiai	kalk	100	31,40	9,66	0,4	218,523
Konservuotų žirnelių ir marinuotų agurkų salotos	kalk.	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Šviežių daržovių salotos (paprika, morka, svogūnas, pomidoras) su alyvuogių aliejumi (augalinis)			1,94	5,233	4,708	114,77
Sultys obuolių ir morkų	20/83	100	0,953	5,132	4,544	65,806
Vaisiai	018	200	-	-	-	-
Traputis	912/81					
	Kalk.	120	9,2	5,6	65,6	364
Iš viso:			49,683	36,135	117,537	1051,734

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	7-8/166T	150	22,61	11,931	40,66	371,89
Grietinė (30%)	007	50	1,2	15	1,56	146,5
Džemas aviečių	Kalk.	50	-	-	-	-
Vaisiai	912/81					
Saldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Bandelė žievelė	Kalk.	1/50				
Sūrio lazdelė		20	5,3	4,2	-	59
Iš viso:			29,11	31,131	42,22	577,39

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/26AT	150	0,773	7,53	7	45,14
Grietinė (30%)	077	10	0,24	3	0,31	29,3
Kepta karpio filė (tausojantis)	9-8/162T	100	21,001	17,198	4,581	255,47
Virti makaronai (augalinis tausojantis)	Kalk.	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Pekino kopūstų, porų, šviežių agurkų salotos	24/13	100	1,211	2,048	3,17	30,171
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	100	3,456	7,249	13,07	131,344
Sultys	018	200	-	-	-	-
Vaisiai						
Iš viso:			29,601	40,1	57,291	647,415

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškios dešrelės	Kalk.	150	8,29	32,76	1,08	331,2
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Švieži pomidorai	Kalk.	100				
Traputis	Kalk.	130	8,8	1	76,7	354
Iš viso:			17,09	33,76	77,78	685,2

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	Kalk.	150	2,9	2,3	12	95,2
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos troškinys su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	210	37,642	21,54	9,923	382,401
Grikių košė (tausojantis)	3-3/52AT	100	2,73	2,54	17,48	103,7
Marinuotų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	87/81	50	0,752	0,75	5,452	80,46
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	56/81	40	0,101	2,408	1,944	54,405
Sūrelis pik-nik	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Sultys	018	200	-	-	20	82
Vaisiai	912/81					
Lazdelės	Kalk.	50				
Iš viso:			49,785	38,238	67,264	901,116

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje



TVIRTINU
 Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
 Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su varškė	Kalk.	1/60				
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Traputis	Kalk.	100	8,8	1	76,7	354
Pikantiškos salotos	48/83	132	16,393	16,329	1,282	223,99
Iš viso:			25,193	17,329	77,982	577,99

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis tausojantis)	1-3/39AT	150	1,508	3,153	11,35	79,81
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Vištienos filė guliašas su pomidorų padažu (tausojantis)	10-5/105T	100/100	23,85	7,624	12,848	215,41
Ryžių košė	3-3/36AT	100	2,92	3,03	29,16	145,59
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/19A	100	1,138	9,712	4,386	109,502
Burokėlių su sūriu salotos	90/81	100	4,707	14,321	8,694	179,604
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Vaisiai	912/81					
Sultys	018	200				
Lazdelės	Kalk.	50			20	84
Iš viso:			39,783	46,54	86,903	916,866

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
 Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
 direktorė



Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
 Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės	Kalk.	120	8,28	32,76	1,08	331,2
Virti makaronai	442/81	100	2,92	3,075	29,16	155,99
Kefyras	Kalk.	200	6,6	6,4	9	122
Vaisiai	912/81					
Duona	001	25	1,875	0,375	0,688	53,813
Sausainiai picos skonio	Kalk.	80				
Iš viso:			19,675	42,61	39,928	663,003

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su mėsa (augalinis tausojantis)	1-3/41AT	150/15	1,905	4,584	11,378	94,38
Grietinė 30%	007	15	0,360	4,5	0,465	43,95
Kiaulienos plovai su ryžiais (tausojantis)	642/81	100/200	18,57	28,99	9,62	575,35
Marinuotų agurkų salotos su alyvuogiu aliejumi	56/81	100	0,206	5,101	3,82	108,911
Iceberg salotos su pomidorais	2-1/6A	80	1,195	5,257	3,755	67,05
Sultys		200	-	-	-	-
Sūrelis pik-nik		20	5,3	4,4	-	59
Keksiukas	Kalk.	50				
Iš viso:			27,536	52,832	29,038	948,641

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU

Panevėžio Mykolo Karkos pagrindinės mokyklos
direktorė

Minolė Petronytė-Kairienė

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis tausojantis)	3-3/34AT	200	5,652	3,796	29,054	172,988
Šaldytos uogos vyšnios	Kalk.	195				
Arbata	17-1/2	200				
Trapučiai mini grietinėlės skonio	Kalk.	60				
Iš viso:			5,652	3,796	29,054	172,988

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/35AT	150	4,89	4,184	19,665	135,875
Grietinė (30%)	007	15	0,36	4,5	0,465	43,95
Troškinti kopūstai	743/81	100	1,243	3,464	7,77	63,77
Virtos bulvės (tausojantis)	Kalk.	100	1,62	0,04	15,67	69,52
Vištienos kepsnys (didžioji)	717/81	130	34,55	12,76	0,78	248,823
Marinuotų burokėlių salotos	Kalk.	100	1,52	14,5	10,95	169,94
Bandelė žievelė	Kalk.	150				
Vaisiai	912/81					
Granatų sultys	018	200	0,4	-	12,5	42
Iš viso:			44,583	39,448	67,8	603,938

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške	7-8/163	200	22,447	23,95	50,671	495,95
Grietinė 30%	007	50	1,2	15	1,55	146,5
Džemas vyšnių	Kalk.	80	-	-	-	-
Nesaldinta arbata	17-1/2	200	-	-	-	-
Sūrio lazdelė PIK NIK	Kalk.	20	5,3	4,2	-	59
Bandelė žievelė	Kalk.	1/50	-	-	-	-
Iš viso:			28,947	43,15	52,221	701,45

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/22AT	100	3,929	5,46	22,459	150,80
Grietinė 30%	007	10	0,24	3	0,31	29,3
Keptos lašišos filė	519/81	100	23,681	16,184	-	240,38
Lazdelės	Kalk.	50	-	-	-	-
Grikių košė	753/8	100	2,73	2,54	17,48	107,113
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,894	7,131	8,841	107,113
Sultys obuolių			-	-	20	84
Iš viso:			32,474	34,315	69,09	718,706

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje